

## **UPAYA MENINGKATKAN HASIL BELAJAR SENAM LANTAI GULING DEPAN MELALUI PERMAINAN DAN MEDIA AUDIO VISUAL PADA PESERTA DIDIK KELAS VII SMP NEGERI 1 SIMPANG EMPAT TANAH BUMBU**

Java Anjarrio, Sofyan dan Eka Purnama Indah  
Pendidikan Jasmani JPOK FKIP

Universitas Lambung Mangkurat, Banjarbaru

Javaanjarrio1210@gmail.com, sofyan@ulm.ac.id, eka.indah@ulm.ac.id

### **Abstrak**

Tujuan dari penelitian ini ialah untuk mengetahui meningkatnya hasil pembelajaran keterampilan senam lantai guling depan dengan menggunakan metode permainan dan media audio visual pada peserta didik kelas VII SMP Negeri 1 Simpang Empat Tanah Bumbu. Jenis penelitian tindakan kelas (PTK) adalah yang dipakai dalam penelitian ini, dengan model penelitian tindakan kelas yang terdiri dari empat komponen dalam satu siklus yaitu perencanaan, tindakan, pengamatan dan refleksi. Teknik pengambilan data diperoleh melalui pengamatan pada saat waktu proses belajar mengajar berlangsung. Subjek penelitian ini adalah peserta didik kelas VII SMP Negeri 1 Simpang Empat Tanah Bumbu tahun ajaran 2019/2020 yang berjumlah 27 peserta didik, yang terdiri dari 13 anak putra dan 14 anak putri.

Penelitian ini dilakukan dalam dua siklus. Hasil pada pertemuan siklus I yaitu belum memenuhi target kriteria ketuntasan minimal (KKM). Pada siklus I Kesalahan dan kekurangan akan dievaluasi, dan disempurnakan pada pertemuan siklus ke-II dan hasil yang didapat meningkat lebih pesat dari yang didapat pada siklus I. Setelah penelitian tindakan kelas ini dilakukan dengan menggunakan dua siklus dan dilakukan analisis peneliti menyimpulkan upaya peningkatan hasil pembelajaran senam lantai guling depan menggunakan metode bermain dan media audio visual meningkat sesuai dengan yang diharapkan.

**Kata Kunci :** Senam Lantai Guling Depan; Pendekatan Permainan, Media Audio Visual.

### **Abstract**

The purpose of this study is to find out the increase learning outcome of forward roll on floor used playing and audio visual method in SMP Negeri 1 Simpang Empat Tanah Bumbu students. Research type is class action research (PTK) with model research that consisting of four components in one cycle are. planning, action, observation and reflection. Data retrieval techniques are obtained through observation at the time of the learning process. The subject of this study is a class VII student of SMP Negeri 1 Simpang Empat Tanah Bumbu year 2019/2020 which amounted to 27 people, consisting of 13 boys and 14 girls.

The study was conducted in two cycles. The results on the first cycle are yet to meet the minimum submission of criteria (KKM). The faults and deficiencies in the first cycle were evaluated, and refined during the second cycle and the results gained increased more than in the first cycle. After class action research conducted with two cycles and analysis can be concluded that efforts to improve the learning outcomes of the floor bolsters next to the game approach and audio visual media improved as expected.

**Keyword:** Forward Roll On Floor; Game approach, Audio Visual Media.

## PENDAHULUAN

Upaya untuk mengatasi hasil belajar pada pembelajaran senam lantai guling depan peserta didik yang masih belum mencapai kriteria ketuntasan minimal (KKM) guru dapat menggunakan jenis metode yang membuat anak lebih aktif, kreatif, edukatif dan menyenangkan yakni dengan menggunakan metode bermain dan media audio visual. Karena pada dasarnya senam lantai menggunakan banyak gerak yang berkoneksi yang diantaranya ialah kekuatan (*strength*), kelentukan (*flexibility*), daya ledak (*power*) dan permainan yang bermacam-macam sangat berperan untuk kepribadian dan kejiwaan peserta didik serta untuk pengemangan fungsi otot, syaraf, organ-organ tubuh, hal ini dapat digunakan untuk upaya menyelesaikan masalah hasil belajar peserta didik yang belum memenuhi KKM. Pembelajaran dianggap berhasil adalah harapan dari pengajar, apabila peserta didik bisa melakukan gerakan guling depan dengan benar serta memahami tujuan dan manfaatnya.

Peserta didik di kelas VII SMP Negeri 1 Simpang Empat Tanah Bumbu kurang bisa melakukan gerakan dengan baik. Banyak faktor yang menyebabkan kurang efektifnya pembelajaran guling depan di VII SMP Negeri 1 Simpang Empat Tanah Bumbu antara lain model pembelajaran yang tidak efektif, serta peserta didik yang masih belum bisa melakukan sikap dasar dari latihan guling depan terutama dalam membulatkan badan. Oleh karena itu untuk mengatasi kesulitan dan hasil belajar peserta didik yang belum mencapai standar kriteria ketuntasan minimal (KKM) peneliti menggunakan metode bermain dan media audio visual untuk menunjang keberhasilan peserta didik mencapai hasil belajar dan tidak lagi mendapat nilai yang di bawah standar kriteria ketuntasan minimal (KKM).

Dan juga peneliti menganggap bahwa menggunakan media audio visual berupa video pembelajaran guling depan mudah diterima peserta didik. Cara pendekatan dengan permainan yang tertuju dengan konsep berguling, dan diharapkan menarik minat peserta didik lebih bersemangat dan termotivasi agar peserta didik dapat melakukan gerakan konsep berguling dengan baik dan benar.

## SENAM LANTAI GULING DEPAN

Pembelajaran guling depan menurut Sapto Adi (2018) “adalah berguling ke depan dengan bagian belakang badan (tengkuk, punggung, pinggang dan panggul bagian belakang)”.

## BERMAIN

Menurut (Khobir, 2009) ”permainan merupakan kesibukan yang dipilih sendiri tanpa ada unsur paksaan, tanpa didesak oleh rasa tanggung jawab”

## MEDIA AUDIO VISUAL

Menurut dari (Mudzaki, 2015) media audio dan audio-visual merupakan bentuk media pembelajaran yang terjangkau. Sekali kita membeli tape dan peralatan seperti tape recorder, hampir tidak diperlukan lagi biaya tambahan karena tape dapat dihapus setelah digunakan dan pesan baru dapat direkam kembali. Di samping itu, tersedia pula materi audio yang dapat digunakan dan dapat disesuaikan dengan tingkat kemampuan siswa. Audio menampilkan pesan yang memotivasi.

## SUBJEK PENELITIAN

Peserta didik kelas VII SMP Negeri 1 Simpang Empat Tanah Bumbu yang berjumlah 27 peserta didik adalah subjek dari penelitian ini.

## Instrumen Penelitian

“Instrumen berfungsi sebagai alat bantu dalam pengumpulan data (Siyoto & Sodik, 2015)”, instrumen pada penelitian ini digunakan untuk mengetahui atau mencontohkan keberhasilan gerakan senam lantai guling depan peserta didik dengan kriteria yang dibuat dalam instrumen tersebut

Instrumen pada penelitian ini terdiri dari 3 aspek yaitu awalan, gulingan, akhiran dan disetiap aspek memiliki 4 kriteria penilaian. Dengan rumus hitungan sebagai berikut:

$$P = \frac{f}{n} \times 100\%$$

keterangan :

P = persentase

F = frekuensi yang sedang dicari

n = jumlah total frekuensi

(sumber: Sudijono, 2006: 34)

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode “Penelitian Tindakan Kelas”

Menurut suyanto dalam (Mahmud & Priatna, 2008) “penelitian Tindakan Kelas (PTK) merupakan suatu bentuk penelitian yang bersifat reflektif dengan melakukan tindakan-tindakan tertentu agar dapat memperbaiki atau meningkatkan praktik-praktik pembelajaran di kelas secara lebih profesional”.

## HASIL PENELITIAN

Berdasarkan hasil penelitian yang didapatkan dari dua siklus dengan subjek penelitian peserta didik SMP Negeri 1 Simpang Empat Tanah Bumbu sebagai berikut:

### Siklus I

Berdasarkan perolehan yang didapat pada pertemuan tes siklus I diperoleh nilai akhir rata-rata sebesar 70,70 dengan nilai tertinggi yaitu 100 diperoleh 8 peserta didik dan nilai terendah yaitu 41,67 hanya diperoleh 1 peserta didik. Jumlah persentase peserta didik yang mencapai KKM hanya sebanyak 66,66% dengan jumlah 18 peserta didik dan persentase peserta didik yang belum mencapai KKM, yaitu sebanyak 34,34% dengan jumlah peserta didik 9 orang.

Rata- Rata Nilai Akhir	70,70
Jumlah Peserta Didik Yang Tuntas	18 Orang
Jumlah Peserta Didik Yang Tidak Tuntas	9 Orang
Persentase Ketuntasan	66,66%
Persentase Yang Belum Tuntas	34,34%
Nilai Tertinggi	8 Orang (100)
Nilai Terendah	1 Orang (41,67)

### Siklus II

Berdasarkan perolehan yang didapat pada tes pertemuan siklus II diperoleh nilai akhir rata-rata sebesar 82,33, dengan nilai tertinggi yaitu 100 diperoleh 12 peserta didik dan nilai terendah yaitu 66,66 hanya diperoleh 2 peserta didik. Dan jumlah persentase peserta didik yang mencapai KKM sebanyak 92,60%

dengan jumlah 25 peserta didik dan persentase peserta didik yang belum mencapai KKM sebanyak 7,40% dengan jumlah 2 peserta didik.

Rata- Rata Nilai Akhir	82,33
Jumlah Peserta Didik Yang Tuntas	25 Orang
Jumlah Peserta Didik Yang Belum Tuntas	2 Orang
Persentase Ketuntasan	92,60%
Persentase Yang Belum Tuntas	7,40%
Nilai Tertinggi	12 Orang (100)
Nilai Terendah	2 Orang (66,66)

## PEMBAHASAN

Peningkatan hasil pembelajaran senam lantai guling depan melalui pendekatan permainan dan media audio visual pada peserta didik SMP Negeri 1 Simpang Empat Tanah Bumbu ditandai dengan peningkatan nilai rata-rata peserta didik pada siklus I. Dengan jumlah nilai akhir peserta didik yang mencapai 1909 diperoleh dengan menjumlahkan semua nilai peserta didik yang didapatkan menggunakan rumus pada instrumen yaitu dengan menjumlahkan ketiga aspek yang berisi 4 kriteria dengan jumlah 12 kriteria sebagai acuan penilaian gerakan senam lantai tersebut hingga didapatkan jumlah skor dibagi dengan total skor tersebut yaitu 12 kriteria kemudian dikalikan 100% maka akan didapatkan nilai peserta didik tersebut dengan nilai tertinggi yaitu 100 dan nilai terendah 50. Nilai rata-rata peserta didik pada siklus 1 sebesar 70,70 yang didapat oleh nilai jumlah nilai akhir dibagi dengan jumlah peserta didik didapat nilai tersebut, dengan persentase ketuntasan sebesar 66,66% yang dihasilkan dari membagi jumlah peserta didik yang sudah tuntas dengan jumlah sample kemudian dikali dengan 100%, namun kondisi tersebut tidak mencapai target yang telah ditetapkan oleh SMP Negeri 1 Simpang Empat Tanah Bumbu yaitu dengan persentase 75% (21 peserta didik yang tuntas).

Serta dilakukan refleksi sebelum melakukan siklus II, yaitu mengevaluasi yang terjadi pada pertemuan siklus I agar kekurangan

pada siklus I bisa disempurnakan pada siklus ke-II. Kemudian setelah melakukan Siklus II nilai rata-rata kemampuan guling depan peserta didik mengalami peningkatan nilai akhir dengan rata-rata sebesar 82,33, dengan nilai tertinggi 100 dan nilai terendah 66,66. Dengan persentase (92,60%). Hal tersebut menunjukkan bahwa target yang telah ditetapkan oleh SMP Negeri 1 Simpang Empat Tanah Bumbu sudah mencapai target yang di tentukan maka penelitian ini dihentikan pada siklus ke-II. Proses pembelajaran senam lantai guling depan melalui pendekatan permainan dan media audio visual pada peserta didik SMP Negeri 1 Simpang Empat Tanah Bumbu berlangsung secara menyenangkan dan gembira, serta membangun karakter peserta didik menjadi bertanggung jawab, percaya diri dan kompetitif, semua aspek tersebut meningkat disetiap kali pertemuan. Peserta didik aktif saling diskusi dengan teman saat mengamati gerakan guling depan dan melaksanakan tugas yang diberikan dari guru. Dapat disimpulkan dari penelitian ini bahwa hasil belajar peserta didik sudah memenuhi target yang ditentukan maka penelitian ini berakhir pada siklus ke dua.

## KESIMPULAN

Setelah penelitian tindakan kelas dengan dua siklus ini dilakukan dan serta melakukan analisis bahwa upaya meningkatkan hasil pembelajaran keterampilan senam lantai guling depan melalui metode pendekatan permainan dan media audio visual dapat disimpulkan hasil belajar peserta didik meningkat sesuai dengan yang diharapkan. Sehingga penelitian ini dihentikan pada siklus ke-II karena target yang ditetapkan oleh sekolah sudah tercapai.

## SARAN

Disarankan kepada guru penjas untuk memanfaatkan media audiovisual yang berupa video pembelajaran dan pendekatan melalui permainan sangat tepat pada peserta didik karena peserta didik tersebut menyukai dan antusias dalam hal yang baru dan menarik serta mampu memberikan kontribusi dalam melaksanakan guling depan.

Disarankan pada setiap pembelajaran pendidikan jasmani guru menerapkan metode

bermain agar semangat peserta didik terpacu untuk mengikuti pelajaran tersebut.

Disarankan penggunaan media audio visual diterapkan oleh guru-guru lainnya agar memudahkan metode penyampaian materi pelajaran agar peserta didik terpacu semangatnya untuk mengikuti dan memperhatikan pelajaran tersebut.

## DAFTAR PUSTAKA

- Anas, Sudijono. (2006). Pengantar Statistik Pendidikan. Jakarta: PT. Raja Grafindo
- Haryoko, S. (2009). Efektivitas Pemanfaatan Media Audio-Visual Sebagai Alternatif Optimalisasi Media Pembelajaran. *jurnal edukasi@edukasi* vol. 5, 3.
- Fitri, M., & Irianto, T. (2020, February). Design of Cooperative Learning Models in Physical Education Learning in Elementary School. In 1st South Borneo International Conference on Sport Science and Education (SBICSSE 2019) (pp. 147-149). Atlantis Press.
- Khobir, a. (2009). Upaya Mendidik Anak Melalui Permainan Edukatif. Upaya Mendidik Anak Melalui Permainan Edukatif, 3.
- Irianto, T. (2019). Implementasi Kurikulum 2013 Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Di Sekolah Dasar. *Multilateral Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 13(1).
- Mahmud, & Priatna, T. (2008). Penelitian Tindakan Kelas. BANDUNG: Tsabita.
- Rahmadi, R. Implementasi Pendidikan Karakter Dalam Pendidikan Jasmani. *Internasional conference*
- Sapto, A. (2018). Bentuk-Bentuk Dasar Gerakan Senam. Malang.

Siyoto, S., & Sodik, A. (2015). *Dasar Metodologi Penelitian*. Kediri: literasi media publishing.

Mudzaki, Y. (2015, Januari 2). Artikel Kesulitan Siswa Dalam Belajar Matriks . Retrieved April 28, 2020, from <http://yusufmudzaki99.blogspot.com/>: <http://ucupmudzaki.blogspot.com/>